

“满脸通红”可能是得了玫瑰痤疮

▲北京大学首钢医院 王岚

有时看到有一些人脸上红扑扑的，都以为是天气太热的缘故，或者有时候还会赞叹一句，你看那人脸色多好，红彤彤的。但没想到有些人其实是因为得了玫瑰痤疮。

玫瑰痤疮常被人叫做“酒糟鼻”，是一种牵涉到面部中央区域（鼻子、两颊、前额、下巴）的慢性炎症性皮肤病，全球成年人罹患该病的患病率约为5.46%，国内20~50岁的女性是该病多见人群，它不只是呈现“脸红”现象，更大概率会伴生丘疹、脓疱、毛细血管扩张，甚至出现眼部灼痛症状。为何这朵“玫瑰”如此“伤人”？

玫瑰痤疮的“真面目”

玫瑰痤疮好发的区域为面中部，尤其是鼻翼、颊部、额头、下颌等部位，患者频繁会出现面部阵发性的潮红，当情绪起伏、日晒、遇到冷热刺激或食用辛辣食品后，这种潮红会愈发明显，随着病情进一步发展，或许会出现持续性的红斑、丘疹以及脓疱，若病情发展到严重阶段，会出现鼻赘，不只是影响面容，还会让患者滋生出自卑心理。

玫瑰痤疮在人群里的发生几率不算低，尤其是30~50岁的成年人群体更易患病，而且从数量上看女性患者更多，然而男性患者一旦发病，症状一般更为严重。

发病机制

玫瑰痤疮发病的机制复杂，目前尚未完全清楚，一般认为是多种因素共同起到作用的结果。

遗传因素 遗传是玫瑰痤疮发病的主要原因之一，家族中有玫瑰痤疮患者，那么其亲属患上该病的风险会相对增大，部分基因的变异也会增加个体患玫瑰痤疮的易感性。

神经血管功能紊乱 这是玫瑰痤疮发病的核心因素，患者面部的血管和神经对外界刺激极度敏感，比如温度变化、情绪起伏、辛辣食物之类，都有概率引起血管扩张和神经兴奋，由此造成面部潮红、红斑等表现，长期的血管扩张同样会导致血管壁的结构以及功能出现改变，致使症状持久存在。

微生物感染 毛囊蠕形螨感染目前被认为与玫瑰痤疮的发病紧密相关，毛囊蠕形螨主要寄生在人体毛囊及皮脂腺内，玫瑰痤疮患者，其面部毛囊蠕形螨数量往往大幅增多，这些螨虫的代谢物以及死亡后的残体也可能诱发炎症反应，引起皮肤出现如丘疹、脓疱的症状，痤疮丙酸杆菌等细菌也共同参与了发病进程。

皮肤屏障功能受损 皮肤屏障恰似一层防护网，可阻止外界的有害物质进入皮肤，同时把皮肤里面所含的水分锁住，玫瑰痤疮患者的皮肤屏障功能受损，皮肤的角质层渐渐变薄，保湿能力下降，容易受到外界的各种理化刺激及紫外线等，从而诱发炎症反应或者是原有炎症加重。

其他因素 饮食、饮酒、吸烟、精神压力大、内分泌失调等因素也会诱发或加重玫瑰痤疮，辛辣且具刺激性的食物与酒精会刺激血管扩张，进一步加重

面部潮红；精神压力过大会影响神经内分泌系统工作，引起病情反复从而逐渐加重。

对症施治是关键

治疗玫瑰痤疮需按照患者实际的病情与症状制定个性化治疗方案，常用的治疗方法有下面几种。

局部治疗 （1）外用药物：常用的外用药物里有甲硝唑凝胶、克林霉素凝胶等抗生素类的药物，它们可抑制毛囊蠕形螨还有细菌的生长，减轻局部炎症；壬二酸乳膏可发挥抗炎、抗菌及调节角质代谢的作用，适合伴有丘疹、脓疱的患者；以溴莫尼定凝胶为代表的血管收缩剂可减轻面部的潮红和红斑症状。（2）医用护肤品：选用具有修复皮肤屏障功效的医用护肤品，诸如含有神经酰胺、透明质酸等成分的医用护肤品，可辅助改善皮肤的屏障功能，减少外界的刺激干扰。

系统治疗 针对病情较严重的患者，可采取系统治疗方式，使用口服药联合外用药物治疗，常用口服药物里有四环素类抗生素，起到抗炎与抗菌的作用；严重玫瑰痤疮患者可使用异维A酸胶囊，尤其是有鼻赘形成现象的患者，因其具有一定的副作用，比如皮肤干燥等症状，必须在医生的指导下用；针对具有显著焦虑、抑郁等精神症状的患者，还可适当使用抗焦虑或抗抑郁的药物。

物理治疗 （1）强脉冲光：具有收缩毛细血管，增加皮肤胶原纤维的作用，从而改善面部红斑及扩张的毛细血管，对玫瑰痤疮红斑期以及毛细血管扩

张期治疗效果颇为理想。（2）激光治疗：比如脉冲染料激光，可以把扩张的毛细血管破坏，减轻红斑与毛细血管扩张的情况。（3）光动力治疗：针对重度玫瑰痤疮，尤其是有丘疹、脓疱与鼻赘情况的患者，光动力治疗通过光化学反应从而起到局部消炎，抗炎作用。

手术治疗 针对鼻赘期已经出现明显鼻赘的患者，可考虑实施手术治疗，重塑鼻部形态，改善整体外观。

辅助治疗不可少

除了科学的施治方法，日常护理对玫瑰痤疮的康复同样有着重要意义。

避免刺激 尽量避免日晒、冷热刺激、风吹等外界因素的刺激，外出期间留意做好防晒，可选择温和的防晒霜或遮阳伞做防晒。一般要求户外SPF50以上的防晒霜，2 h涂一次。

合理清洁 采用温和的洁面产品，规避过度清洁肌肤和使用刺激性十分强的洁面产品，每天进行洁面的次数不能太多，大多1~2次就可以。

饮食调理 饮食宜以清淡为宜，不要吃辛辣刺激食物、酒、咖啡等，应多食用新鲜的蔬菜跟水果，保持营养均衡。

规律作息 保障充足的睡眠，学会调整情绪状态，缓解心理重压。

玫瑰痤疮是一种需长期进行管理的慢性皮肤病，患者要形成对疾病的正确认识，及时去正规医院诊疗，在医生的指导下实施科学的治疗和护理，以此达到控制病情的目的，从而提高生活质量。

慢性心衰患者的饮食指南

▲山东省第二康复医院 王玉美

慢性心力衰竭（简称“慢性心衰”）是一种由于心脏长期负荷过重或心肌受损导致的心脏功能减退的综合征。它不仅影响患者的生活质量，还可能危及生命。合理的饮食管理在慢性心衰的治疗和康复过程中起着至关重要的作用。

限制钠盐摄入 预防水肿

慢性心衰患者常常伴有水肿症状，这是由于体内液体滞留所致。因此，限制钠盐的摄入是饮食管理的首要任务。建议采用低盐、无盐或低钠饮食，以预防和减轻水肿。

低盐饮食 每日食盐摄入量应控制在2 g以下，全天主副食含盐量应低于1400 mg。这意味着在烹饪时要少放盐，并尽量避免食用腌制食品、咸菜等高盐食物。

无盐饮食 烹调时不添加食盐及酱油，全天主副食中含盐量低于600 mg。这种饮食方式适用于水肿严重的患者。

低钠饮食 除烹调时不添加食盐及酱油外，全天主副食品含钠量还需低于500 mg。这种饮食方式更为严格，适用于需要



来源/千库网

严格控制钠摄入的患者。

少量多餐 避免过饱

慢性心衰患者的心脏功能已经受损，过饱的饮食会增加胃肠负担，进而加重心脏负担，可能诱发心律失常或心绞痛。因此，建议采用少量多餐的饮食方式，每天可进食5~6餐，每餐不宜过饱。

定时定量 尽量保持每日进食时间和量的规律性，避免暴饮暴食。

细嚼慢咽 充分咀嚼食物，有助于减

轻胃肠负担，促进消化吸收。

避免临睡前进食 临睡前不宜进食过多食物和水分，以免加重心脏负担。

低脂肪、低胆固醇饮食

高脂肪、高胆固醇的食物会增加心脏负担，不利于慢性心衰患者的康复。因此，饮食上应尽量避免这类食物，如肥肉、动物内脏、油炸食品等。肥肉、油炸食品等会增加血脂水平、加重心脏负担。

适量摄入优质蛋白 豆浆、牛奶、瘦肉、鱼类等食物富含优质蛋白质，有助于补充身体所需营养，同时不会过多增加心脏负担。

适量摄取维生素和矿物质

慢性心衰患者常伴有食欲减退、营养摄入不足的情况，因此应注意补充富含维生素和矿物质的食物。

补充维生素 多食用富含维生素C和维生素E的食物，如柠檬、豆芽、山楂、草莓等，有助于增强身体抵抗力，保护心肌功能。

补充矿物质 特别是钾和镁的补充尤为重要。钾有助于维持心脏的正常节律和肌肉功能；镁则有助于降低血压、预防心律失常。建议多食用含钾丰富的食物，如香蕉、橘子、蘑菇、紫菜等。

避免刺激性食物和饮品

辛辣、生冷、坚硬、油腻和刺激性食物都可能加重慢性心衰患者的症状，应尽量避免。

辛辣食物 如辣椒、胡椒、芥末等，会刺激胃黏膜，增加胃肠负担，还可能引起心率加快、血压升高等不良反应。

生冷食物 如冷饮、冰淇淋等，会刺激胃肠道，引起胃肠痉挛或腹泻，不利于病情恢复。

刺激性饮品 如咖啡、浓茶、酒精等，都可能引起心率加快、血压升高，不利于病情控制。

总之，慢性心衰患者的饮食管理是一项复杂而细致的工作。通过合理的饮食管理，可以减轻心脏负担、提高营养水平、缓解症状、提高生活质量。